

# Programa OnTrak™

## Entrenamiento de Salud y Consejería



El programa OnTrak combina entrenamiento de parte de una enfermera con el apoyo de un consejero con licencia. Juntos pueden ayudarle a sentirse más fuerte y más capaz de enfrentar los desafíos de la vida.

Su Entrenadora de Salud y el consejero le escucharán con compasión y sin juzgar. Le apoyarán y alentarán, lo que puede marcar una gran diferencia en su vida diaria. Y su Entrenadora de Salud y el consejero están a su lado, siempre a su disposición.

Éstas son algunas de las formas en que Entrenamiento de Salud y consejería pueden ayudarle:

- Sentirse más en control y menos abrumado
- Experimentar una mayor tranquilidad, menos preocupaciones y menos pensamientos negativos
- Tener un lugar seguro para hablar acerca de sus problemas con expertos que pueden ayudar
- Obtener alivio emocional y físico
- Construir un plan personal y comprensivo para su salud y metas
- Lidiar con cualquier problema de salud que enfrenta
- Identificar las barreras que le impiden avanzar
- Aprender a hacer frente con los desafíos físicos o mentales
- Mejorar sus relaciones y reducir sus conflictos
- Desarrollar fortaleza y confianza para manejar tiempos difíciles
- Encontrar más claridad y significado en su vida

**No está solo. Su Entrenadora de Salud y su consejero pueden ayudarle a redescubrir la esperanza y la satisfacción.**

Llámenos hoy para comenzar.



**1-866-517-1417**

**stayontrak.com**

**contact@stayontrak.com**

Nota: OnTrak está disponible para miembros elegibles de ciertos planes de salud. Si su membresía en el plan de salud termina, ya no será elegible para el programa y los servicios de OnTrak. (See reverse for English.)

# OnTrak™ Program

## Care Coaching and Counseling



The OnTrak program combines Care Coaching by a nurse with support from a licensed counselor. Together they may help you to feel stronger and more able to meet life's challenges.

Your Care Coach and counselor will listen to you with compassion and without judgment. They will support and encourage you, which can make a big difference in your daily life. And your Care Coach and counselor are on *your* side, always there for you.

Here are some of the ways that Care Coaching and counseling may help you:

- Feel more in control and less overwhelmed
- Experience greater peace of mind, less worry and fewer negative thoughts
- Have a safe outlet to discuss problems with experts who can help
- Gain emotional and physical relief
- Build a personal, comprehensive plan for your health and goals
- Deal with any health issues you face
- Identify barriers that keep you from moving forward
- Learn to cope better with physical or mental challenges
- Improve your relationships and reduce conflict
- Develop strength and confidence to handle tough times
- Find more clarity and meaning in your life

**You aren't alone. Your Care Coach and counselor can help you rediscover hope and contentment.**

Give us a call today to get started.



**1-866-517-1417**

**stayontrak.com**

**contact@stayontrak.com**

Note: OnTrak is available to eligible members of select health plans. If your membership with your health plan ends, you will no longer be eligible for the OnTrak program and services.